

Novembre 2011

LES CAHIERS DE L'ENTRAÎNEUR

DOSSIER « FACTEURS DE LA PERFORMANCE »

1. Sports de glace et comportements alimentaires : comment gérer le poids et l'image du corps ?
Julie CORTIAL et Stéphanie SCOFFIER. page 2
2. Entraîneur et Manager : l'exemple de la danse sur glace.
Olivier SCHOENFELDER. page 5

SPORTS DE GLACE ET COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES : COMMENT GERER LE POIDS ET L'IMAGE DU CORPS ?

Par :

Julie Cortial, diététicienne, jcortial@hotmail.com &

Stéphanie Scoffier, cadre technique nationale placée auprès de la F.F. des Sports de Glace, sscoffier@ffsg.org

De nombreux sports sont dits «à risque» concernant les désordres alimentaires. Ces désordres alimentaires se définissent comme des attitudes qui s'étendent des restrictions sérieuses, jusqu'aux habitudes de consommation qui aident à perdre du poids ou à maintenir un corps mince. Certaines disciplines sportives où un faible poids est considéré comme pouvant contribuer à la vitesse et à l'efficacité du mouvement (patinage de vitesse longue piste) ainsi que les sports jugés sur des critères esthétiques (patinage artistique, danse sur glace) qui nécessitent une connaissance poussée de soi-même et une morphologie spécifique sont caractérisés par une prédominance des désordres alimentaires.

Différentes explications ont été avancées pour rendre compte de la tendance des adolescents sportifs à développer davantage de désordres alimentaires : ils seraient particulièrement soumis, en plus de la pression socioculturelle, à une pression liée à la pratique de leur sport, celle-ci les incitant à se conformer à des formes de morphotypes idéals, dans un but d'esthétique et de performance. Cette problématique des désordres alimentaires est particulièrement liée aux normes physiques véhiculées dans ces disciplines.

Cependant, dans ce contexte particulier, les désordres alimentaires peuvent devenir un moyen permettant de respecter les normes relatives aux formes de corps et de favoriser la recherche de la performance. Il s'agirait dans ce cas de la mise en place d'un mécanisme similaire à celui du comportement de dopage. Le sportif serait prêt à mettre en péril sa santé au profit de la performance par le biais de stratégies alimentaires malsaines.

Un aspect de la performance à ne pas négliger

La diététique constitue un des fondements de la performance. Elle ne peut être négligée mais ne doit surtout pas devenir un tabou responsable de

troubles du comportement. On s'oriente de plus en plus vers une préparation individualisée et de plus en plus fine. Dans le souci d'optimiser sa performance, l'athlète doit intégrer sa préparation diététique dans la programmation annuelle de son entraînement et non plus simplement sur la courte période qui précède les compétitions.

La difficulté repose sur le fait de caler cette préparation diététique sur la planification de l'entraînement. L'aide d'un professionnel de la diététique peut, à ce moment-là, être utile car il faut tenir compte des différentes phases d'entraînement (phase extensive, phase intensive, phase explosive). Une bonne prise en charge et un bon suivi lors de ces 3 phases permettra d'aboutir le jour de la compétition à «l'heure de vérité». En effet, le jour J est révélateur sur les stocks de glycogène et d'eau, ceux-ci étant conditionnés par l'équilibre alimentaire et hydrique des phases de préparation. Tout comme la technique d'un sportif ne s'acquiert pas dans les quelques jours précédant sa compétition, il en va de même pour sa préparation diététique. C'est un travail de longue haleine, qui se crée et s'entretient au quotidien.



Dans le suivi alimentaire d'un sportif, on s'attachera à corriger les principales erreurs nutritionnelles qui sont :

- une hydratation insuffisante
- un apport énergétique déséquilibré
- un défaut de qualité

- une mauvaise répartition des apports
- un manque de diversité
- une mauvaise gestion des « aliments plaisirs » à risque
- une mauvaise durée (temps de repas) et un mauvais délais (temps avant l'effort) d'ingestion

Le risque d'une mauvaise prise en charge ou prise en charge diététique «dans l'urgence» est de positionner le sportif dans un cadre extrémiste... En découle alors une suite d'erreurs qui affecteront la performance.

Perdre du poids juste avant la compétition : une hérésie !

Une perte de poids rapide engendre beaucoup de fatigue chez le sportif et ne lui permet pas d'être dans les meilleures conditions pour performer. En effet, elle entraîne des modifications dans le fonctionnement du métabolisme de l'individu ce qui nécessite plus d'énergie dédiée à son fonctionnement.



Cela implique aussi des changements au niveau des repères proprioceptifs ce qui peut perturber le sportif. Une perte de poids rapide est liée à des conséquences néfastes : une privation alimentaire importante générale ou uniquement basée sur un groupe particulier de nutriments déclenche des carences qui limitent le fonctionnement optimal de l'organisme ; la privation imposée au corps implique par la suite, la mise en place d'une stratégie de stockage, par l'organisme, des aliments ingérés en prévision d'une autre privation. Ainsi, on observe la mise en place d'une évolution yo-yo du poids de corps alternant entre privation et stockage ce qui amène généralement à un poids supérieur au poids de corps initial.

Par ailleurs, comment ne pas dénoncer ces pratiques que l'on trouve généralement dans les sports de combat où l'on fait un footing avec survêtement et Kway pour perdre du poids juste avant la pesée qui précède la compétition ? Dans ce cas, le poids perdu est uniquement de l'eau (par la sueur). Or l'importance de l'hydratation pour la performance est parfaitement reconnue (on estime que 1% d'eau corporelle perdue

correspond à une chute de performance de 10%) ; ainsi, on ne s'étonnera plus des mauvais résultats d'un athlète qui s'impose un tel programme.

Quelles réponses ?

A partir de ces constats, dans une visée de prophylaxie concernant l'activité physique et sportive et la performance, différentes stratégies peuvent être considérées afin d'éviter l'adoption de comportements alimentaires malsains pour les sportifs :

1. Amener les sportifs et leur entourage (entraîneurs, dirigeants, parents, amis, partenaires) à vérifier les stéréotypes et morphotypes véhiculés dans leur discipline ainsi que leur efficacité au service de la performance. Par exemple, dans le cadre du patinage artistique, sport alliant puissance et esthétique, le morphotype féminin évolue à travers les années et de nos jours, la maigreur ne semble plus préconisée.
2. S'interroger sur les incidences sur la performance des comportements alimentaires malsains mis en place dans le but de satisfaire les normes physiques imposées par leur discipline. Généralement, l'adoption de ce type de comportement (régime drastique, stratégies compensatoires) est tout d'abord vecteur de fatigue, puis de carences, ce qui ne permet pas aux sportifs d'être dans les conditions idéales de performance.
3. Amener les sportifs et leur entourage à prendre conscience des conséquences physiques, physiologiques, psychologiques, et sociales liées à la mise en place de désordres alimentaires. Des nombreux désagréments sont engendrés par l'adoption de ce type d'attitude. (fatigue, obsession portée sur le poids de corps, perte de repères concernant l'image du corps, irritabilité, déprime, échec scolaire et/ou social...).
4. Ne pas faire des comportements alimentaires et du poids un «tabou». La prise en considération de la gestion du poids fait partie de la préparation à la performance de la même manière que les autres composantes de la performance. Il s'agit de suivre l'évolution du poids en responsabilisant les sportifs afin de ne pas pénétrer leur intimité ; mais une objectivation de cette variable est nécessaire pour faciliter les échanges et la planification en fonction des objectifs de performance.
5. Aider les sportifs à objectiver leur relation au corps et aux formes de corps par rapport à la performance. Pour cela il s'agit d'harmoniser le poids réel des sportifs, leur poids désiré et

leur poids de forme pour la performance. Cette objectivation limiterait la recherche sans limite de la minceur et l'insatisfaction corporelle permanente qui caractérise les personnes présentant des pathologies liées aux désordres alimentaires.

6. Accepter que pour un individu, au regard de l'hérédité, de l'hygiène de vie, de l'éducation, et d'autres innombrables facteurs, il correspond une morphologie et un poids particulier. On ne peut considérer une catégorisation fixe reliant un âge, une taille, un poids et une morphologie. Chacun est en mesure d'affûter sa morphologie de la manière la plus optimale possible en fonction et dans le respect de ses caractéristiques individuelles.



7. Faire en sorte que les sportifs et leur entourage s'initient aux bases de la diététique afin de connaître et comprendre leurs besoins énergétiques en termes de qualité et de quantité par rapport à l'âge, le genre, l'activité physique et la période considérée. La connaissance des fondamentaux permettrait d'éviter certains écueils réalisés au cours de la carrière des sportifs pouvant avoir des conséquences plus ou moins pénalisantes sur la performance et sur leur santé future.
8. Que les sportifs et leur environnement social (entraîneurs, dirigeants, parents, amis, partenaires) acceptent de s'entourer de spécialistes dans ce domaine pour s'informer, s'éduquer, voire consulter, pour mettre en place des stratégies spécifiques mais saines et adaptées aux exigences de la performance. Pour cela, consultants sportifs sur les désordres alimentaires, diététiciens, peuvent être les personnes ressources auprès desquelles il faudrait se tourner pour allier sport et performance surtout dans les disciplines dites «à risque» concernant les désordres alimentaires.

Conclusion

Chacun des axes évoqués dans cet article nécessite une lecture et un approfondissement particulier, adapté à chaque discipline des sports de glace, pour prendre tout son sens. Ainsi, au regard de ces pistes de travail, l'essentiel reste de prendre en compte l'hygiène de vie et plus particulièrement l'alimentation du sportif comme une composante à part entière de la performance. Sport, performance, comportements alimentaires sains et adaptés sont une triade à ne pas négliger tant dans les échanges entre les sportifs et leur environnement social, que dans les objectifs et les planifications pour aboutir à la performance.

Bibliographie de référence

- Beals K. A., & Manore, M. M. (2000). Behavioral, psychological and physical characteristics of female athletes with subclinical eating disorders. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 10, 128-143.
- Byrne, S, McLean, N. (2002). Eating disorders in athletes: A review of the literature. *Journal of Science Medical in Sport*, 4, 145-169.
- Filaire, E., Rouveix, M., Bouget, M., & Pannafieu, C. (2007) Prevalence of eating disorders in athletes. *Science & Sports*, 22, 135-142.
- Hobart, J. A. and Smucker, D. R. (2000) The female athlete triad. *American Family Physician* 61, 3357-3364, 3367.
- Petrie, T. A., & Greenleaf, C. A. (2007). Eating disorders in sport: From theory to research to intervention. In G. Tenenbaum (Ed.), *Handbook of Sport Psychology*, 3rd Edition (pp. 352-378). J. Wiley & Sons, Inc, Hoboken, New Jersey.
- Rousseau, V. (2009). Perte de poids chez le sportif. *Bien être du sportif*, INSEP.
- Scoffier, S., & Arripe-Longueville, F. (d') (2009). Psychosocial Consequences of Eating Disorders in Female Elite Ice Skaters. Communication orale au Congrès International de l'Association for Applied Sport Psychology.
- Smolak, L., Murnen, S.K., & Ruble, A.E. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 27, 371-380.
- Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26, 414-419.
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14, 25-32.

ENTRAINEUR & MANAGER : L'EXEMPLE DE LA DANSE SUR GLACE

Par Olivier Schoenfelder

Entraîneur de danse sur glace - Champion du Monde de danse sur glace

schoen51@orange.fr



Posséder les connaissances techniques et artistiques ne suffit pas pour entraîner à haut niveau. Savoir gérer au mieux les situations difficiles, les conflits, les échecs! Savoir tirer le meilleur de ses patineurs à chaque moment, des entraînements quotidiens aux compétitions. Voilà ce qui fait la différence.

Chaque patineur est unique dans sa manière de patiner et d'aborder l'entraînement. A fortiori, chaque couple est unique et doit être accompagné de manière personnalisée. La complexité du couple réside dans les différences entre les deux partenaires, différences qui sont une richesse si elles sont bien gérées!

L'entraîneur doit donc sans arrêt composer avec ses patineurs, faire des compromis, adapter, jouer des situations et positiver pour tirer son couple vers le haut.

Un bon entraîneur à long terme est un bon manager.

Aspect psychologique

Une carrière en couple est une suite ininterrompue de conflits. Ces conflits, plus ou moins visibles, plus ou moins violents, n'en restent pas moins le quotidien des entraîneurs. Ces relations humaines «normales» sont exacerbées dans le sport. Le stress, la fatigue sont autant de facteurs aggravants qui peuvent rapidement transformer les entraînements en «véritable enfer».

On peut distinguer des périodes plus délicates à gérer. Les raisons en sont multiples mais le résultat toujours le même : une tension dans le couple, une dégradation de l'entraînement et une qualité des prestations qui diminue.

Prenons l'exemple récurrent des entraînements pré-compétition (environ une semaine avant

l'évènement). Pour 99% des couples, ces périodes sont difficiles à gérer.

Le stress apparaît chez les patineurs. La manière dont va ressortir ce stress est quand à lui propre à chacun. Dans un couple les réactions sont plus difficiles à contrôler car elles interagissent. La qualité de l'entraînement s'en ressent et se traduit très souvent par une ambiance tendue voir explosive. Les programmes se dérèglent, les patineurs se querellent, tout semble devenir compliqué et sujet à discussion.

Cette situation inconfortable pour les patineurs comme pour l'entraîneur est pour autant normale et nécessaire. Elle traduit le fait que les patineurs ont conscience des enjeux, qu'ils sont concernés, impliqués par l'évènement à venir. L'absence de modification du comportement m'apparaîtrait en revanche plus inquiétante.

Accepter la situation ne veut pas dire ne rien faire. Le rôle de l'entraîneur est de gérer les tensions. Il doit transformer les énergies négatives en actions positives, minimiser les effets dévastateurs du stress.

L'importance de la communication prend dans ce genre de situation toute son importance. Parler avec son couple, le rassurer, lui faire prendre conscience des raisons pour lesquelles cette période est plus difficile. Tant que l'échange entre les patineurs et l'entraîneur n'est pas rompu, il n'y a pas lieu de s'alarmer. Les choses rentreront dans l'ordre d'elles-mêmes si, bien sûr, la situation n'a pas trop dégénéré.

La communication

Force est de constater que le rôle de l'entraîneur ne se limite pas à donner des corrections et à enseigner l'art de patiner! En cas de problème c'est l'entraîneur qui est le référent, c'est sur lui que les patineurs vont se reposer.

Pour que la triade entraîneur / patineurs fonctionne, l'entraîneur doit donc avoir la confiance de ses élèves. Cette confiance n'est pas

offerte, elle se gagne chaque jour par l'investissement consenti et l'honnêteté. Parler mais aussi écouter, communiquer tous ensemble permet d'instaurer la confiance indispensable à une collaboration durable.

L'entraîneur peut par exemple associer son couple aux choix stratégiques d'un programme : comment et où placer les différents éléments techniques? Quel style de musique choisir et pourquoi? Justifier ses choix, expliquer le but de telle ou telle décision permet également d'éviter de nombreux conflits.

L'entraîneur reste pour autant le dernier décideur et doit être ferme quand il le faut. Cette autorité



finale est nécessaire pour apaiser les deux partenaires en cas de désaccord. Il leur enlève également un poids en cas de contre performance ou de critiques.

Subir un échec n'est jamais facile pour un sportif. Certains se relèveront rapidement, d'autres, plus fragiles, auront besoin de temps et de soutien. Savoir que l'on n'est pas seul pour traverser cette épreuve est déjà un réconfort. Dans les moments difficiles, l'entraîneur doit être présent. Son rôle est de comprendre et de faire comprendre les raisons de l'échec. Il doit ouvrir de nouvelles perspectives, positiver et faire en sorte que ses patineurs retrouvent la bonne attitude. Si un échec doit amener une remise en question chez l'athlète, il doit également en provoquer une chez l'entraîneur.

L'équilibre

Dans un couple, chacun des deux partenaires doit pouvoir s'affirmer, s'épanouir, sans pour autant écraser l'autre. Très souvent, le caractère le plus fort va s'imposer et prendre la direction des opérations. Ceci n'est pas forcément une mauvaise chose si le «leader» du couple laisse une place et le moyen de s'exprimer à l'autre. L'entraîneur doit veiller à ce que chacun ait son

mot à dire. Donner la parole aux 2 partenaires et donner de l'importance à chacun permet de garder la cohésion dans le couple.

Dans un couple, l'équilibre est fragile, chaque patineur doit avoir confiance en lui de manière individuelle mais doit aussi avoir confiance en son partenaire. Le rôle de l'entraîneur est de maintenir cette confiance. Valoriser chacun aux yeux de l'autre, faire en sorte que le couple se soutienne dans les bons moments comme dans la difficulté est une des clefs de la réussite.

Aspect technique

Dans un couple, le niveau technique ne peut que rarement être homogène. Chaque patineur a ses qualités et ses défauts. L'entraîneur est dans l'obligation de composer avec ces différences. Amener le plus faible à se surpasser et combler son retard, faire toujours progresser le plus fort pour tirer le couple vers le haut.

L'entraîneur doit jouer sur les points forts de chacun pour obtenir la meilleure performance possible. Il doit également amener son couple à s'entraider, le plus à l'aise dans un domaine épaulant l'autre pour le faire progresser. La situation pouvant s'inverser sur d'autres aspects de leurs programmes.

Si par exemple l'un des deux partenaires a des difficultés sur une série de twizzles, l'entraîneur fera le maximum pour qu'il soit dans les meilleures conditions pour passer cet élément : prise d'élan naturelle pour lui, direction d'attaque et courbe des twizzles, etc... De son côté, le patineur le plus à l'aise sur cet élément s'adaptera aux exigences de sa ou son partenaire. Cette solution permet au couple d'évoluer ensemble et de progresser de manière homogène. Rien n'empêche l'entraîneur de faire évoluer, plus tard, l'élément vers une solution plus optimale.

Bien sûr, il n'y a pas de progrès sans prise de risque. Aspirer à être meilleur consiste à tenter des choses que l'on ne maîtrise pas. La confiance qu'a un couple envers son entraîneur est sur ce point primordiale. Expliquer que le travail n'est pas uniquement à court terme mais aussi un investissement pour l'avenir.

Monter par exemple une série de pas que son couple va réussir à patiner en 10 minutes n'a pas grand intérêt. Amener son couple à progresser, c'est lui proposer des éléments qu'il va devoir travailler pour maîtriser. Parfois le couple réussira à relever le challenge, d'autres fois il faudra revenir en arrière pour évoluer plus lentement.

Sur le choix des musiques, des styles de programme c'est la même chose. Il est très facile

de tomber dans la facilité en choisissant des musiques sans grand caractère, «faciles» à interpréter. Il est évident que patiner une Samba ou un Hip Hop nécessitera plus de travail et que le résultat est moins garanti mais c'est en explorant que l'on fait de belles découvertes. Elargir au maximum la palette de ses patineurs va leur permettre de créer leur propre identité.

Conclusion

Pour que la collaboration entre l'entraîneur et son couple soit efficace il doit y avoir une confiance réciproque et un respect. La communication entre l'entraîneur et son couple mais aussi à l'intérieur même du couple est en ce sens primordiale.

L'entraîneur a une multitude de casquettes, il doit bien sûr enseigner mais aussi manager, gérer les situations difficiles, aplanir les tensions entre les partenaires et les faire évoluer ensemble vers un même objectif.

Le patinage est un sport difficile et complexe, qui nécessite de nombreuses compétences. Pour accompagner au mieux son couple et être performant il faut également savoir s'entourer. La danse, le théâtre, la préparation physique et mentale sont autant de domaines à explorer. De manière continue ou ponctuelle, les patineurs en ont besoin pour être performants. Il appartient à l'entraîneur de faire comprendre leur importance aux couples et de trouver les bonnes personnes pour les encadrer.